

Centralkøkkenet Skovparken

Skovparken 1B, Nykøbing Mors · Tlf.: 99706684 / 99706686

Uge 19

Afleveres senest uge 15

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Frikadeller til kold kartoffelsalat, stegte grøntsager |
| 3 | ☐ | Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 4 | ☐ | Svinekam st. som vildt, vildt sovs, kartofler, bønner/bacon |
| 5 | ☐ | Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, grøntsagsduet |
| 6 | ☐ | Risotto (hakket oksekød) |
| 7 | ☐ | Svensk pølseret |
| 8 | ☐ | Stegt lever, løgsovs, kartofler, kløvede gulerødder |
| 9 | ☐ | Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, broccoli |
| 10 | ☐ | Thai kyllingeret (kylling, grøntsager, ananas, tomat), løse ris, |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-----------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Appelsinfromage | 7 | ☐ | Tunmousse med dressing |
| 2 | ☐ | Rabarbergrød, mælk | 8 | ☐ | Blåbærmuffins |
| 3 | ☐ | Minestrone suppe | 9 | ☐ | Amerikanske pandekager |
| 4 | ☐ | Jordbærkoldskål | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Stikkelsbærgrød, mælk | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Svesketrifli | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 31 | ☐ | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 32 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 33 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 34 | ☐ | Kartoffelmos |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 35 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 38 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med smurt brød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|------------------------|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|-----------------|
| 50 | ☐ | Karrysild, æg, rugbrød | 52 | ☐ | Flæskesteg | 54 | ☐ | Fiskefrikadelle |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **19**

Centralkøkkenet Skovparken

Skovparken 1B, Nykøbing Mors · Tlf.: 99706684 / 99706686

Uge 19**Hovedret** = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Rullesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 2 | ☐ | Frikadeller til kold kartoffelsalat, stegte grøntsager |
| 3 | ☐ | Kogt hvidkålsrouletter, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding |
| 4 | ☐ | Svinekam st. som vildt, vildt sovs, kartofler, bønner/bacon |
| 5 | ☐ | Grillkøller (skinkeskank) med flødekartofler, grøntsagsduet |
| 6 | ☐ | Risotto (hakket oksekød) |
| 7 | ☐ | Svensk pølseret |
| 8 | ☐ | Stegt lever, løgsovs, kartofler, kløvede gulerødder |
| 9 | ☐ | Fiskefrikadeller, persillesovs, kartofler, broccoli |
| 10 | ☐ | Thai kyllingeret (kylling, grøntsager, ananas, tomat), løse ris, |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-----------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Appelsinfromage | 7 | ☐ | Tunmousse med dressing |
| 2 | ☐ | Rabarbergrød, mælk | 8 | ☐ | Blåbærmuffins |
| 3 | ☐ | Minestrone suppe | 9 | ☐ | Amerikanske pandekager |
| 4 | ☐ | Jordbærkoldskål | 10 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 5 | ☐ | Stikkelsbærgrød, mælk | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Svesketrifli | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 31 | ☐ | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 32 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 33 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 34 | ☐ | Kartoffelmos |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 35 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 38 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med smurt brød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|------------------------|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|-----------------|
| 50 | ☐ | Karrysild, æg, rugbrød | 52 | ☐ | Flæskesteg | 54 | ☐ | Fiskefrikadelle |
| 51 | ☐ | Dyrlægens natmad | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **19**

Centralkøkkenet Skovparken

Skovparken 1B, Nykøbing Mors · Tlf.: 99706684 / 99706686

Uge 20

Afleveres senest uge 15

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 2 | ☐ | Forloren hare, skysovs, kartofler, rødkål |
| 3 | ☐ | Husarsteg med fyld, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 4 | ☐ | Millionbøf(hakket okse, løg), kartoffelmos |
| 5 | ☐ | Stegt medister, skysovs, kartofler, rødkål |
| 6 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 7 | ☐ | Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, gulerødder |
| 8 | ☐ | Marineret kalkun m. flødekartofler, julienneblanding |
| 9 | ☐ | Fiskegratin, hollandaisesovs, karotter, kartofler |
| 10 | ☐ | Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg) |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Panna cotta med brombærsovs | 7 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 | ☐ | Jordbær-rabarbergrød, mælk | 8 | ☐ | Moccafromage |
| 3 | ☐ | Croissant med kyllingesalat | 9 | ☐ | Leg. Porresuppe m. kødboller |
| 4 | ☐ | Gelerand med frugt og råcreme | 10 | ☐ | Æblesuppe med tvebakker |
| 5 | ☐ | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Blommegrød, mælk | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 31 | ☐ | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 32 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 33 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 34 | ☐ | Kartoffelmos |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 35 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 38 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med smurt brød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|--------------|----|--------------------------|-----------------------|
| 50 | ☐ | Æg | 52 | ☐ | Fiskefilet | 54 | ☐ | Sandwich, skinkesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **20**

Centralkøkkenet Skovparken

Skovparken 1B, Nykøbing Mors · Tlf.: 99706684 / 99706686

Uge 20

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | ☐ | Karbonader, grønærter, kartofler |
| 2 | ☐ | Forloren hare, skysovs, kartofler, rødkål |
| 3 | ☐ | Husarsteg med fyld, skysovs, kartofler, bagte rodfrugter |
| 4 | ☐ | Millionbøf(hakket okse, løg), kartoffelmos |
| 5 | ☐ | Stegt medister, skysovs, kartofler, rødkål |
| 6 | ☐ | Hønsestuvning til tarteletter |
| 7 | ☐ | Paneret flæsk, persillesovs, kartofler, gulerødder |
| 8 | ☐ | Marineret kalkun m. flødekartofler, julienneblanding |
| 9 | ☐ | Fiskegratin, hollandaisesovs, karotter, kartofler |
| 10 | ☐ | Pasta carbonara (pasta, bacon, skinke, løg) |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Panna cotta med brombærsovs | 7 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 2 | ☐ | Jordbær-rabarbergrød, mælk | 8 | ☐ | Moccafromage |
| 3 | ☐ | Croissant med kyllingesalat | 9 | ☐ | Leg. Porresuppe m. kødboller |
| 4 | ☐ | Gelerand med frugt og råcreme | 10 | ☐ | Æblesuppe med tvebakker |
| 5 | ☐ | Kærnemælkskoldskål, kammerj. | 11 | ☐ | Hønsekødsuppe m. kød-melboller |
| 6 | ☐ | Blommegrød, mælk | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedtreduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 31 | ☐ | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 32 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 33 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 34 | ☐ | Kartoffelmos |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 35 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 38 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med smurt brød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|--------------|----|--------------------------|-----------------------|
| 50 | ☐ | Æg | 52 | ☐ | Fiskefilet | 54 | ☐ | Sandwich, skinkesalat |
| 51 | ☐ | Spegepølse | 53 | ☐ | Hamburgerryg | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **20**

Centralkøkkenet Skovparken

Skovparken 1B, Nykøbing Mors · Tlf.: 99706684 / 99706686

Uge 21

Afleveres senest uge 15

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--|---|
| 1 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 2 | ☐ | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 3 | ☐ | Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder |
| 4 | ☐ | Bøf, bearnaisesovs, bønner, stegte kartofler |
| 5 | ☐ | Kødboller i carrysovs, løse ris, ærter |
| 6 | ☐ | Kogt høne, peberrodssovs, kartofler, romanecoblanding |
| 7 | ☐ | Oksesteg, skysovs, kartofler, bønner |
| 8 | ☐ | Kyllingefrikadeller, st. spinat, kartofler |
| 9 | ☐ | Rullede rødspætte med laks, sovs a la amalienborg, kartofler, karotter |
| 10 | ☐  | Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Æblekage | 7 | ☐ | Sherryfromage med saftsovs |
| 2 | ☐ | Hindbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Rabarbersuppe, tvebakker |
| 3 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller | 9 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 | ☐ | Solbærgrød, mælk | 10 | ☐ | Kærnemælkssuppe med flødeskum |
| 5 | ☐ | Citronfromage | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Hønsesalat med ananas | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke som diæt)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 31 | ☐ | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 32 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 33 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 34 | ☐ | Kartoffelmos |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 35 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 38 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med smurt brød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|-------------|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|-------------|
| 50 | ☐ | Æg | 52 | ☐ | Frikadelle | 54 | ☐ | Leverpostej |
| 51 | ☐ | Røget fisk, | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **21**

Centralkøkkenet Skovparken

Skovparken 1B, Nykøbing Mors · Tlf.: 99706684 / 99706686

Uge 21

Hovedret

 = Vegetar

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | ☐ | Farseret porre, skysovs, kartofler, gulerod/porre |
| 2 | ☐ | Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål |
| 3 | ☐ | Brændende kærlighed (løg, bacon), mos, rødbeder |
| 4 | ☐ | Bøf, bearnaisesovs, bønner, stegte kartofler |
| 5 | ☐ | Kødboller i carrysovs, løse ris, ærter |
| 6 | ☐ | Kogt høne, peberrodssovs, kartofler, romanecoblanding |
| 7 | ☐ | Oksesteg, skysovs, kartofler, bønner |
| 8 | ☐ | Kyllingefrikadeller, st. spinat, kartofler |
| 9 | ☐ | Rullede rødspætte med laks, sovs a la amalienborg, kartofler, karotter |
| 10 | ☐ |  Chilli cin carne, løse ris (grøntsager, kidneybønner, krydderier) Vegetar |

Forretter / Desserter

- | | | | | | |
|---|--------------------------|-----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | ☐ | Æblekage | 7 | ☐ | Sherryfromage med saftsovs |
| 2 | ☐ | Hindbærgrød, mælk | 8 | ☐ | Rabarbersuppe, tvebakker |
| 3 | ☐ | Aspargessuppe med kødboller | 9 | ☐ | Risengrød, kanel/sukker, saft, |
| 4 | ☐ | Solbærgrød, mælk | 10 | ☐ | Kærnemælkssuppe med flødeskum |
| 5 | ☐ | Citronfromage | 11 | ☐ | Oksekødsuppe med kød-melboller |
| 6 | ☐ | Hønsesalat med ananas | 12 | ☐ | Øllebrød |

Ugens ekstratilbud (Ikke sukker-fedt reduceret)

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|
| 20 | ☐ | Addea proteindrik | 29 | ☐ | Protino æbledessert |
| 21 | ☐ | Protino hindbær energidrik | 30 | ☐ | Protein Pandekager |
| 22 | ☐ | Protino blåbær energidrik | 31 | ☐ | Lille cremet suppe Assorteret. |
| 23 | ☐ | Protino citron vaniljedrik | 32 | ☐ | Ekstra skysovs |
| 24 | ☐ | Assorteret energibombe | 33 | ☐ | Ekstra kartofler |
| 25 | ☐ | Æbleenergibombe | 34 | ☐ | Kartoffelmos |
| 26 | ☐ | Hindbærenergibombe. | 35 | ☐ | Gulerodsråkost, ananas , rosiner |
| 27 | ☐ | Jordbærenergibombe | 38 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med brød |
| 28 | ☐ | Energitæt is | 39 | ☐ | Platte. 4 slags pålæg med smurt brød |

Håndmadder med pynt

- | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|-------------|----|--------------------------|------------|----|--------------------------|-------------|
| 50 | ☐ | Æg | 52 | ☐ | Frikadelle | 54 | ☐ | Leverpostej |
| 51 | ☐ | Røget fisk, | 53 | ☐ | Rullepølse | 55 | ☐ | Ostemad |

☐ Ønsker **ikke** mad i uge **21**